

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

 Е.А. Чивардова
 09.01 2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 9

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м
	Итого	630	19,6	17,2	78,7	549,8	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 9

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 10

№ реп. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	
	Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:
 Директор МКОУ Умётовской СШ
 Е.А. Чивардова
 10.01.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 10

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	
265/2017м	плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
	Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 1

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22г/2022н	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
54-4гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	620	16,92	18,24	91,5	600,56	11,5	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

13.01 2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 1

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:
 Директор МКОУ Умётовской СШ
 Е.А. Чивардова
 14.01 2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	
77-3/2022-331/2017м	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-3гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	580	23,67	18,65	81,98	588,19		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	
77-3/2022-331/2017м	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	
203/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-3гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
183/2017м	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 3

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
183/2017м	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 4

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	
77-1/2022 54-3с/2022г	тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022г	
171/2017м	каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-2гн/2022г	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022г	
	Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 4

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	
77-1/2022 54-3сс/20222	тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	
305/2017м	каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	171/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
182/2017м	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16м/2022н
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-45гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
	Итого	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3	
	Норма завтрака по СанПин						
	20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16к/2022н	
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-45гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	640,0	16,9	12,8	97,9	576,5		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

20.01.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 6

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
101/2004л	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н
77-2/2022	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м
331/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-2гн/2022н	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
701/2010м	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
	Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

20.04.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 6

№ рец. По сборнику	Наименование блока	Вес блока/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
101/2004л	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27н/2022н	
77-2/2022	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
331/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-2гн/2022н	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

21.01.2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 7

№ рсц. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
181/2017м	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	
399/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	
701/2010м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	
338/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
377/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
	Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

21.01.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 7

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
181/2017м	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	
399/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	
701/2010м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	
338/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
377/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
	Итого	610	20,94	20,48	89,3	625,42		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

22.01 2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 8

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	
77-4/2022	рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,89	6,3	156,61	229/2017м	
310/2017м	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	33,5	192	171/2017м	
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	550	22,83	18,89	83,49	595,81		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

22.01. 2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 8

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	
77-4/2022	рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	
310/2017м	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,76	40,19	230,4	171/2017м	
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	650	25,54	23,25	94,68	690,08		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 9

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	
338/2017м	бургер с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м	
	Итого	630	19,6	17,2	78,7	549,8		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 9

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛя Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

24.01 2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 10

№ ред. По- сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витаминны /мг
			Б	Ж	У		
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м
	Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

24.01 2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 10

№ реп. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м
265/2017м	плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м
54-1хн/2022н	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
	Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 1

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22г/2022н	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
54-4гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	620	16,92	18,24	91,5	600,56	11,5	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 1

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

28.01.2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	
77-3/2022-331/2017м	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-3гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	580	23,67	18,65	81,98	588,19		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	
77-3/2022-331/2017м	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	
203/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-3гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.Утверждено:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
183/2017м	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25м	2022н
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
Итого		580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

29.01 2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 3

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
183/2017м	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25м/2022н
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м
	Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

30.01.2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 4

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м
77-1/2022 54-3сс/20222	тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н
171/2017м	каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
	Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

20.01 2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 4

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м
77-1/2022 54-3сс/20222	тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н
305/2017м	каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	171/2017м
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
	Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

31.01.2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 5

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-45гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16к/2022н	
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-45гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	640,0	16,9	12,8	97,9	576,5		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А